

Согласовано:  
 Заместитель начальника Т.О  
 Управления Роспотребнадзора  
 По Республике Бурятия  
 В Каранском районе  
 Т.Ю.Бадмажапова



" 2020 г

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ "Детский сад "Улыбка"  
 Е.Ф. Аюшеева.  
 2019 г.



Перспективное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд  
 Возрастная категория 1,5-3 и от 3-7 лет  
 сборник рецептов .В.А.Тутельян., М.П. Могильный  
 технологическая карта  
 из программы 1С Предприятие  
 Школьное питание

неделя 1                      день 1

прием пищи	наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества(г)						энергетическая ценность (ккал)		витамин С мл		№ рецепта
		1,5-3 лет	3-7 л.	Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7					
завтрак	каша манная	155	205	3,40	4,48	3,96	4,07	22,94	30,57	141,00	177,00			182
	чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,00			413
	хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71,00	118,00			
	<b>итого</b>			<b>8,42</b>	<b>11,10</b>	<b>6,59</b>	<b>6,91</b>	<b>48,74</b>	<b>69,03</b>	<b>289,00</b>	<b>384,00</b>			
второй завтрак	яблоко запеченое	70	100	0,28	0,40	0,28	0,40	6,86	9,80	31,00	44,00			
	чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	35	50	411
	<b>итого</b>			<b>0,32</b>	<b>0,46</b>	<b>0,29</b>	<b>0,42</b>	<b>13,85</b>	<b>19,79</b>	<b>59,00</b>	<b>84,00</b>			
обед	суп гороховый с картофелем	200	250	4,39	5,49	4,22	5,27	13,06	16,32	108	135			87
	макаронные отварные	150	200	5,76	7,68	0,82	1,1	31,14	41,52	155	207			218
	гуляш из говядины	60	80	8,64	11,59	5,79	7,97	5,71	7,75	110,00	149,00			306
	компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	85,00	102,00	35	50	394
	хлеб ржаной	30	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,02	16,70	52,00	87,00			
	хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71,00	118,00			
<b>итого</b>			<b>23,47</b>	<b>32,41</b>	<b>11,51</b>	<b>15,46</b>	<b>95,25</b>	<b>131,4</b>	<b>581,00</b>	<b>798,00</b>				
полдник	ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92			420
	творожные сырники	50	100	9,30	18,69	6,33	12,67	5,38	11,40	116	234			245
	<b>итого</b>			<b>13,65</b>	<b>23,91</b>	<b>10,08</b>	<b>17,17</b>	<b>11,68</b>	<b>18,96</b>	<b>192</b>	<b>326</b>			

неделя 1

день 2

прием пищи	наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества(г)						энерг-кая ценность (ккал)		витамин с мл		№ рец-ры
				Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7					
завтрак	каша пшениая	155	205	3,46	4,59	4,57	4,9	19,19	25,58	109	168			199
	чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89			413
	хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	71	118			
	<b>итого</b>			<b>5,02</b>	<b>6,62</b>	<b>2,63</b>	<b>2,84</b>	<b>25,8</b>	<b>38,46</b>	<b>148</b>	<b>207</b>			

второй завтрак	наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества(г)						энерг-кая ценность (ккал)		витамин с мл		№ рец-ры
				Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7					
второй завтрак	банан	70	100	1,05	1,5	0,35	0,5	14,7	21	67	95			386
	напиток из шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79	35	50	417
	<b>итого</b>			<b>1,56</b>	<b>2,11</b>	<b>0,56</b>	<b>0,75</b>	<b>28,93</b>	<b>39,67</b>	<b>128</b>	<b>174</b>			

обед	наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества(г)						энерг-кая ценность (ккал)		витамин с мл		№ рец-ры
				Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7					
обед	борщ с капустой, картофелем	200	250	1,63	2,04	4,00	5,00	11,29	14,11	88,00	140,00			62
	рис припущенный	120	150	2,91	3,64	3,44	4,30	29,34	36,67	160,00	200,00			333
	котлеты рыбные	60	80	8,25	11,16	2,69	3,90	6,68	9,04	84,00	116,00			272
	чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20					412
	хлеб ржаной	30	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,02	16,70	52,00	87,00			
	хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71,00	118,00			
<b>итого</b>			<b>20,06</b>	<b>28,25</b>	<b>8,18</b>	<b>11,12</b>	<b>80,72</b>	<b>115,72</b>	<b>450,00</b>	<b>668,00</b>				

полник	наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества(г)						энерг-кая ценность (ккал)		витамин с мл		№ рец-ры
				Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7					
полник	булочка	25	50	3,94	7,87	0,87	1,75	14,77	29,54	83,00	165,00			472
	чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,00			413
	<b>итого</b>			<b>6,59</b>	<b>10,54</b>	<b>3,20</b>	<b>4,09</b>	<b>26,08</b>	<b>43,85</b>	<b>160,00</b>	<b>254,00</b>			

неделя 1

день 3

прием пищи	наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества(г)						энерг-кая ценность (ккал)		витамин с мл		№ рец-ры
				Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
		1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л					
завтрак	каша ячневая	160	210	3,3	4,39	4,06	4,2	26,13	33,19	154	188			182
	чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89			413
	хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	71	118			
	<b>итого</b>			<b>8,32</b>	<b>11,01</b>	<b>6,69</b>	<b>7,04</b>	<b>51,93</b>	<b>71,65</b>	<b>302</b>	<b>395</b>			

второй завтрак	наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества(г)						энерг-кая ценность (ккал)		витамин с мл		№ рец-ры
				Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
		1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л					
второй завтрак	груши запеченные	70	100	0,28	0,4	0,21	0,3	7,21	10,3	32	46			386
	чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	35	50	411
	<b>итого</b>			<b>0,32</b>	<b>0,46</b>	<b>0,22</b>	<b>0,32</b>	<b>14,2</b>	<b>20,29</b>	<b>60</b>	<b>86</b>			

обед	наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества(г)						энерг-кая ценность (ккал)		витамин с мл		№ рец-ры
				Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
		1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л					
обед	пельмени	180	200	18,76	20,84	8,18	9,1	33,84	37,6	284	315			310
	капуста тушеная	120	150	2,48	3,1	3,88	4,85	11,31	14,14	90	113			354
	кисель	150	180	0,08	0,09	0,03	0,04	20,19	24,22	81	98	35	50	396
	хлеб ржаной	30	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,02	16,70	52,00	87,00			
	хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71,00	118,00			
<b>итого</b>			<b>9,06</b>	<b>13,13</b>	<b>6,84</b>	<b>8,83</b>	<b>69,72</b>	<b>96,35</b>	<b>378,00</b>	<b>521,00</b>				

полник	наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества(г)						энерг-кая ценность (ккал)		витамин с мл		№ рец-ры
				Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
		1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л					
полник	кекс	36	75	2,19	4,57	6,64	13,84	20,27	42,22	150	312			474
	чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89			413
	<b>итого</b>			<b>4,84</b>	<b>7,24</b>	<b>8,97</b>	<b>16,18</b>	<b>31,58</b>	<b>56,53</b>	<b>227</b>	<b>401</b>			

неделя 1 день 4

прием пищи	наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества(г)						энергетическая ценность (ккал)		витамин с мл		№ рецептур
				Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	
		1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л					
завтрак	каша геркулесовая	155	205	4,56	6,07	5,91	6,68	21,78	29,02	159	200			182
	чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89			413
	хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	71	118			
	<b>итого</b>			<b>9,58</b>	<b>12,69</b>	<b>8,54</b>	<b>9,52</b>	<b>47,58</b>	<b>67,48</b>	<b>307</b>	<b>407</b>			

второй завтрак	наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества(г)						энергетическая ценность (ккал)		витамин с мл		№ рецептур
		1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	
завтрак	сок яблочный	150	180	0,75	0,9			15,15	18,18	64	76	35	50	418
	<b>итого</b>			<b>0,75</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>18,18</b>	<b>64,00</b>	<b>76,00</b>			

обед	наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества(г)						энергетическая ценность (ккал)		витамин с мл		№ рецептур			
		1,5-3л	3-7л	Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л				
		1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л								
		обед	суп рассольник с перловкой	200	250	1,68	2,1	4,09	5,11	13,27	16,59	97,2	120,75				82
			макароны отварные	150	200	5,76	7,68	0,82	1,1	31,14	41,52	155	207				218
			сосиска отварная	55	55	5,5	5,5	11,95	11,95	0,2	0,2	130	130				291
			компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	85,00	102,00		35	50	394
			хлеб ржаной	30	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,02	16,70	52,00	87,00				
хлеб пшеничный	30		50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71,00	118,00						
<b>итого</b>				<b>17,62</b>	<b>22,93</b>	<b>17,54</b>	<b>19,28</b>	<b>89,95</b>	<b>124,15</b>	<b>590,20</b>	<b>764,75</b>						

полдник	наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества(г)						энергетическая ценность (ккал)		витамин с мл		№ рецептур
		1,5-3л	3-7л	Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	
		1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л					
полдник	бдичики с повидлом	55	115	2,59	5,18	1,38	2,76	18,03	36,07	95	190			430
	чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89			413
	<b>итого</b>			<b>5,24</b>	<b>7,85</b>	<b>3,71</b>	<b>5,1</b>	<b>29,34</b>	<b>50,38</b>	<b>172</b>	<b>279</b>			

неделя 1 день 5

прием пищи	наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества(г)						энергетическая ценность (ккал)		витамин с мл		рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	
		1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л					
завтрак	каша рисовая с маслом	160	210	3,72	210	4,16	4,94	43,61	4,34	227	285			179
	какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107			416
	хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	71	118			
	<b>итого</b>			<b>9,24</b>	<b>217,6</b>	<b>7,18</b>	<b>8,63</b>	<b>71,06</b>	<b>44,31</b>	<b>387</b>	<b>510</b>			

второй завтрак	наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества(г)						энергетическая ценность (ккал)		витамин с мл		рецептуры
		1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л			
завтрак	банан	70	100	1,05	1,5	0,35	0,5	14,7	21	67	95			386
	чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	35	50	411
	<b>итого</b>			<b>1,09</b>	<b>1,56</b>	<b>0,36</b>	<b>0,52</b>	<b>21,69</b>	<b>30,99</b>	<b>95,00</b>	<b>135,00</b>			

обед	наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества(г)						энергетическая ценность (ккал)		витамин с мл		рецептуры			
		1,5-3л	3-7л	Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л				
		1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л								
		обед	суп с рыбными консервами	200	250	6,88	8,6	6,72	8,4	11,47	14,33	134	167				95
			картофель отварной	120	150	2,45	3,06	3,84	4,80	16,35	20,44	110,00	137,00				339
			биточки из говядины	60	80	8,64	11,13	5,79	7,57	5,71	6,94	110	140				306
			напиток из шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79		35	50	417
			хлеб ржаной	30	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,02	16,70	52,00	87,00				
хлеб пшеничный	30		50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71,00	118,00						
<b>итого</b>				<b>22,83</b>	<b>30,65</b>	<b>17,22</b>	<b>22,12</b>	<b>72,27</b>	<b>101,23</b>	<b>538</b>	<b>728</b>						

полдник	наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества(г)						энергетическая ценность (ккал)		витамин с мл		рецептуры
		1,5-3л	3-7л	Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	
		1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л					
полдник	печенье	12	15	0,84	1,05	2,28	2,85	7,8	9,75	55	69			489
	чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89			413
	<b>итого</b>			<b>3,49</b>	<b>3,72</b>	<b>4,61</b>	<b>5,19</b>	<b>19,11</b>	<b>24,06</b>	<b>132</b>	<b>158</b>			